

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui panca indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra pengecuman, dan indra peraba (Notoatmodjo, 2018).

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan dibagi 6 tingkatan menurut Notoatmodjo (2018) antara lain:

a. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat di artikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2016) yaitu:

a) Tingkat pendidikan

Pendidikan ialah salah satu usaha untuk meningkatkan karakter seseorang agar orang tersebut dapat memiliki kemampuan yang baik. Pendidikan ini mempengaruhi sikap dan tata laku seseorang untuk mendewasakan melalui pengajaran.

b) Informasi

Informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Informasi ini juga

sebenarnya dapat ditemui didalam kehidupan sehari- hari karena informasi ini bisa kita jumpai disekitar lingkungan kita baik itu keluarga, kerabat, atau media lainnya.

c) Lingkungan

Lingkungan ialah segala suatu yang ada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

d) Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

a. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket ataupun kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur pengetahuannya. Menurut Notoatmodjo (2016) pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditetapkan dalam hal-hal sebagai berikut: Bobot I : tahap tahu dan pemahaman; Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, dan analisis; Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, sintetis dan evaluasi.

Cara mengukur pengetahuan juga dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, selanjutnya dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan

(tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya persentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76-100%), sedang atau cukup (56-75%) dan kurang (<55%) (Arikunto, 2013).

B. Konsep Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Widatiningsih & Dewi, 2017). Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi (Walyani, 2015).

2. Kasifikasi Usia Kehamilan Menurut Widatiningsih dan Dewi (2017)

Kehamilan dibagi menjadi :

- a) Kehamilan Trimester I (1-12 minggu)
- b) Kehamilan Trimester II (13-27 minggu)
- c) Kehamilan Trimester III (28-40 minggu)

3. Perubahan fisiologi wanita hamil

- a) Sistem reproduksi

Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah

pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus itu normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus itu menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Emilia *et al.*, 2017). Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

b) Sistem darah

Volume darah pada ibu hamil meningkat sekitar 1500 ml terdiri dari 1000 ml plasma dan sekitar 450 ml eritrosit. Peningkatan volume terjadi sekitar minggu ke 10 sampai ke 12. Peningkatan volume darah ini sangat penting bagi pertahanan tubuh, hipertrofi sistem vaskuler akibat pembesaran uterus dan cadangan cairan untuk mengganti darah yang hilang pada saat persalinan dan masa nifas (Tyastuti, 2016).

c) Sistem pencernaan

Estrogen dan HCG meningkat dengan efek samping mual dan muntah- muntah. Selain itu terjadi juga perubahan peristaltik dengan gejala sering kembung, dan konstipasi. Pada keadaan patologik tertentu dapat terjadi muntah-muntah banyak sampai lebih

dari 10 kali per hari (*hiperemesis gravidarum*). Aliran darah ke panggul dan tekanan vena yang meningkat dapat mengakibatkan hemoroid pada akhir kehamilan (Tyastuti, 2016).

d) Sistem endokrin

Pada awal kehamilan sumber utama estrogen adalah ovarium. Selanjutnya estrone dan estradiol dihasilkan oleh plasenta dan kadarnya meningkat beratus kali lipat, *output* estrogen maksimum 30 - 40 mg/hari. Aktivitas estrogen yaitu memicu pertumbuhan dan pengendalian fungsi uterus, bersama dengan progesterone memicu pertumbuhan payudara merubah konsistensi komposisi jaringan ikat sehingga lebih lentur dan menyebabkan serviks elastis, kapsul persendian melunak, mobilitas persendian meningkat, retensi air dan menurunkan sekresi natrium (Fatimah, 2017).

Perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga otot lebih kaku dan mudah tegang (Prabowo, 2013).

e) Sistem muskuloskeletal

Pada akhir bulan sembilan atau minggu ke-36, rahim ibu mulai mencapai daerah tulang rusuk dan ibu mungkin merasa tidak nyaman, khususnya ia makan dalam jumlah banyak pada malam hari. Beban di tubuh semakin berat, tulang belakang semakin ke arah depan sehingga ibu mengalami kesulitan ketika memiringkan

tubuhnya saat berbaring dan duduk lama (Astuti, 2014). Sikap tubuh lordosis merupakan keadaan yang khas karena kompensasi posisi uterus yang membesar dan menggeser daya berat ke belakang lebih tampak pada masa trimester III yang menyebabkan rasa sakit bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat memengaruhi postur tubuh. Bayi yang semakin membesar selama kehamilan meningkatkan tekanan pada daerah kaki dan pergelangan kaki ibu hamil dan dapat mengakibatkan edema pada tangan yang disebabkan oleh perubahan hormonal akibat retensi cairan (Rusmita, 2015).

Perubahan psikologis ibu hamil. Selama hamil kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Seringkali kita mendengar seorang wanita mengatakan betapa bahagianya dia karena akan menjadi seorang ibu dan bahwa dia sudah memilihkan sebuah nama untuk bayi yang akan dilahirkannya. Namun tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir kalau terjadi masalah dalam kehamilannya khawatir kalau ada kemungkinan dia kehilangan kecantikannya, atau bahwa ada kemungkinan bayinya tidak normal. Sebagai seorang bidan anda harus menyadari adanya perubahan-perubahan tersebut pada wanita hamil agar dapat memberikan dukungan dan memperhatikan keprihatinan, kekhawatiran, ketakutan dan pertanyaan-pertanyaan (Fatimah, 2017). Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan

waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya.

Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang - kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan . Ibu seringkali merasa khawatir atau takut bayi yang akan dilahirkannya tidak normal (Fatimah, 2017). Pada trimester ini ibu memerlukan keterangan dan dukungan dari suami keluarga dan bidan (Fatimah, 2017).

C. Prenatal Yoga

1. Definisi Prenatal Yoga

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan *prenatal yoga* adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014). Gerakan peregangan otot dalam *prenatal yoga* dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, keram dikaki atau sakit kepala, selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Dewi, Suwondo and Wahyuni, 2016).

2. Manfaat *Prenatal Yoga*

Adapun beberapa manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil menurut (Suananda, 2018)

1) Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

2) Membentuk sikap tubuh.

Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut

3) Relaksasi dan mengatasi stres.

Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his dan meningkatkan sirkulasi darah.

3. Syarat *Prenatal Yoga*

a) Sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan

- b) Latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu
- c) Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu
- d) Latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin
- e) Latihan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan untuk otot perut dan menghindari posisi tengkurap
- f) Latihan tidak meregangkan area perut dengan tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau backbend berlebihan
- g) Latihan tidak memutar area perut (Suananda, 2018)

4. Indikasi *Prenatal Yoga*

Pada prinsipnya *prenatal yoga* aman dilakukan oleh semua ibu hamil dan dapat dilakukan oleh semua ibu hamil dimulai dari trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga dengan variasi gerakan yang berbeda tiap trimester kehamilan (Ongo, 2019).

5. Kontraindikasi *Prenatal Yoga*

Kontra indikasi *yoga prenatal* adalah mengacu pada kondisi kesehatan ibu. Apabila selama kehamilan tidak terdapat catatan/kondisi medis tertentu dari dokter maka yoga dapat dilaksanakan. Namun demikian, ada beberapa pose yoga yang harus diperhatikan dan mungkin dihindari saat hamil adalah Boat pose, Child pose, Cobra pose, Corpse pose (berbaring), Crane pose, Downward facing pose, Chaturanga pose, Handstand (Dewi, Suwondo and Wahyuni, 2016)

6. Gerakan *Prenatal Yoga*

a. Teknik *prenatal yoga*

Prenatal yoga trimester kedua (Aprillia,2020)

1) *Centering* dan Pranayama

Pada tahap ini, terlebih dahulu dilakukan pemusatan diri pada pikiran, nafas dan tubuh. Pegang lembut perut dan berkomunikasi dengan janin. Saat inhale, tutup lubang hidung kanan menggunakan jempol dan ambil nafas melalui lubang hidung kiri. Saat exhale, tutup lubang hidung kiri menggunakan jari manis dan jari kelingking, buka jempol dan buang nafas melalui hidung kanan.

Gambar 2.1 gerakan *centering* dan pranayama



2) *Warming Up*

Pemanasan dilakukan untuk menyiapkan tubuh anda, baik otot maupun ligamen, sehingga siap untuk melakukan gerakan prenatal gentle yoga, gerakan warming up terdiri dari:

- a) *Head up and down in sukasana*
- b) *Open shoulder and chest*
- c) *Open hand*
- d) *Gentle twist*
- e) *Dandasana dan dandasana urfhava hastasana*
- f) *Janu sirasana*

Gambar 2.2 gerakan warming up



3) Gerakan Inti

Gerakan inti adalah gerakan utama dari semua gerakan yoga.

Gerakan inti terdiri dari:

- a) *Cat and cow pose*
- b) *Balancing pose*
- c) *Adho mukha virasana*
- d) *Adho muka svanasna*
- e) *Low lunge*
- f) *Standing stretch*
- g) *Utthita Trikonasana*
- h) *Ardha Prasarita Padottanasana*
- i) *Rocking pelvis*

Gambar 2.3 gerakan inti



4) Pendinginan

Pendinginan merupakan salah satu langkah penting dalam gerakan prenatal gentle yoga guna mencegah kram. Gerakan pendinginan terdiri dari:

- a) *Adho muka virasana*
- b) *Puppy pose (dolphin pose)*
- c) *Release*
- d) *Relieving sciatica pain*
- e) *Happy baby*
- f) *Hold baby*
- g) *Savasana*

Gambar 2.4 gerakan pendinginan



D. Minat

1. Pengertian Minat

Minat adalah kecenderungan dan gairah yang tinggi terhadap sesuatu. Minat juga merupakan faktor pendorong manusia dalam belajar yang didasari atas ketertarikan dan rasa senang dan keinginan manusia untuk belajar (Valianto, 2017). Minat merupakan aspek motivasi, fenomena yang terbentuk akibat interaksi sosial, dan keterlibatan manusia dalam kegiatan (Ricardo, 2017).

2. Ciri-Ciri Minat

Minat pada manusia tentunya tidak timbul dengan sendirinya melainkan timbul dari pengaruh rangsangan dari luar melalui usaha dan upaya yang dilakukan melalui rangkaian aktivitas, minat yang timbul akan memengaruhi minat-minat baru yang kemudian menyongkong diri sendiri untuk melakukan dorongan terhadap sesuatu (Hurlock, 2014).

Adapun beberapa ciri minat meliputi:

- a. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental,
- b. Minat bergantung pada kesiapan belajar,
- c. Minat bergantung pada kesempatan belajar,
- d. Perkembangan minat terbatas,
- e. Minat dipengaruhi oleh pengaruh budaya,
- f. Minat berbobot emosional,
- g. Minat itu *Egosentrik*.

2. Macam-Macam Minat

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi minat dapat digolongkan menjadi beberapa macam (Buchori, 2014). Berikut penggolongan minat:

a. Berdasarkan timbulnya minat dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

1). Minat *primitive*

Kemauan murni atau minat yang berdasarkan dengan kebutuhan tubuh atau biologis, kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan jasmani dan rohani. Minat *primitif* menekankan pada kesadaran tentang kebutuhan untuk mempertahankan organisme, seperti makan, minum, bergaul, bebas beraktivitas, meneruskan keturunan.

2). Minat *kultural*

Timbulnya minat dalam diri seseorang dapat didorong oleh motif dari hubungan sosial, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri sendiri tetapi dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat sekitar. Minat *kultural* biasanya Seperti seseorang beranggapan semakin tinggi status sosial yang dimiliki, maka seseorang tersebut dipandang mudah dalam berinteraksi dan memiliki tempat dalam suatu komunitas sosial tersebut.

b. Berdasarkan arahnya, minat digolongkan menjadi dua bagian meliputi (Buchori, 2014):

1) Minat *intrinsik*

Dimana individu melakukan suatu tindakan dengan suka cita, tanpa paksaan, tidak mengharapkan pamrih seperti mendapat pujian

atau hadiah dari seseorang. Seperti ketika seseorang sedang jogging, individu tersebut melakukan berdasarkan kebutuhan sendiri dan kegemaran bukan untuk mendapatkan pujian dari orang lain yang melihatnya

2) Minat ekstrinsik

Minat yang berhubungan dengan ketercapaian tujuan akhir dari kegiatan tersebut. Ketika tujuan akhir telah tercapai dan membuahkan hasil yang memuaskan kemungkinan minat dalam diri individu akan menurun bahkan menghilang.

c. Berdasarkan cara mengungkapkan dibagi menjadi empat yaitu (Wahab,2015):

1). *Expressed interest* atau Minat Yang Diekspresikan

Minat yang diungkapkan subjek melalui kata-kata tertentu baik secara lisan atau tertulis yang ditujukan kepada objek yang menarik sehingga menimbulkan perasaan senang terhadapnya.

2). *Manifest interest* atau Minat yang diwujudkan

Minat yang diungkapkan melalui tindakan atau dengan cara observasi secara langsung dan aktif dalam aktivitas-aktivitas pada objek tersebut bukan dengan hanya melalui kata-kata untuk mengungkapkan ketertarikannya dengan objek tersebut.

3). *Tested interest* atau minat yang diujikan

Minat yang diungkapkan melalui hasil simpulan tes objektif yang diberikan terhadap objek tersebut.

4). *Inventoried interest* atau minat yang diinvestarisasikan

Minat yang diungkapkan melalui alat ukur yang telah memenuhi standarnya baik berupa mengisi sejumlah pertanyaan atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu yang dapat disusun dengan cara menggunakan metode angket (Wahab, 2015).

3. Faktor yang mempengaruhi minat

Menurut Nursalam (2015) berpendapat ada tiga faktor yang menjadi timbulnya minat, yaitu:

a. Dorongan dari dalam diri individu

Faktor ini adalah faktor dorongan dari dalam, dititik beratkan pada kebutuhan biologis. Faktor ini akan menumbuhkan minat seseorang apabila ada dorongan dari dalam dirinya sendiri bukan dari dorongan dari orang lain, misalnya dengan melihat iklan atau tayangan televisi kemudian berminat untuk melakukan sesuatu. Informasi adalah penerangan, pemberitahuan, kabar atau berita tentang sesuatu keseluruhan makna yang menunjang amanat.

Pengetahuan diperoleh melalui informasi yaitu kenyataan (fakta) dengan melihat dan mendengar sendiri. Sumber informasi diantaranya dapat diperoleh dari media elektronik, media massa, petugas kesehatan, tetangga atau saudara dan masih banyak lagi.

b. Motif sosial

1) Lingkungan hubungan sosial

Lingkungan hidup dimana individual hidup bersama teman, keluarga, tetangga. Apabila dalam lingkungan sosialnya kebetulan mempunyai keinginan dan minat yang sama pada suatu tertentu maka faktor ini akan memperkuat minat mereka.

2) Penghasilan

Penghasilan juga berperan penting dalam pembentukan minat seseorang, apabila seseorang yang berpenghasilan rendah maka akan berkurangnya minat seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

3) Faktor emosional

Dalam faktor ini dinyatakan bahwa suatu aktifitas yang dilaksanakan oleh individu yang dapat dicapai dengan sukses akan menyebabkan perasaan yang menyenangkan. Sebaliknya apabila individu menemui kegagalan dapat mengakibatkan perasaan yang kecewa, tak puas dan akhirnya dapat pula menghilangkan atau mengurangi minat.

4. Cara Pengukuran Minat

Menurut (I. Ajzen) dalam (Baiti Firdausin Nisak,2016) minat diukur dengan menggunakan kuesioner atau dengan menggunakan wawancara.

Dalam TRA (*Theory of Reasoned Action*), minat merupakan bagian *intense* sehingga belum nampak kegiatannya dan tidak dapat dilakukan observasi secara langsung.

Hasil pengukuran minat dikategorikan menjadi (Nurtini dkk,2017):

- a. Minat tinggi (67-100%)
- b. Minat sedang (34-66%)
- c. Minat rendah (0-33%)

